令和７年５月

きゅうしょくだより

【旬の食材】

※太字は、「まつやま農林水産物ブランド認定品」です。

えんどうまめ、**まつやまいっすんそらまめ**、きゃべつ（はるきゃべつ）、れたす、
さにーれたす、みつば、こまつな、ぱせり、あおねぎ、
にんにく、ばれいしょ、ごぼう、たけのこ、
からまんだりん、かわちばんかん、れもん、あまなつ、はっさく、ぶんたん、
さより、さわら、たこ（まだこ）、かわはぎ、たい（まだい）、めばる、とらはぜ、
せとうちのぎんりんにぼし、**まつやまひじき**　など

【食育】

○ 朝ごはんの大切さ

朝ごはんは、子どもの体や脳の活動を活発にし、
１日を元気に始めるためのエネルギー源であり、とても大切な役割があります。

☆★　朝ごはんを食べる効果　★☆

体のリズムをととのえる

排便の習慣をつくりやすい

体温が上昇する

脳に栄養補給し、
頭の働きを活発にする

朝ごはんを食べていないと…

体に必要な栄養が不足する

ぼんやりしたまま過ごす

体のだるさや疲労感を感じる

将来的に生活習慣病につながる

朝ごはんをしっかりと食べ、毎日を元気に過ごしましょう！

○ 保育所等で提供された給食「展示食」をご覧ください！

各保育所等で、当日提供した「給食の展示（展示食）」を行っています。
展示食をご覧いただき、子どもさんと「今日は、給食で何食べたの？」
と会話をしていただいたり、どれくらいの量を食べているのか、
また、ご家庭での食事作りに参考されるなど、ご活用ください。

＜展示食＞

（基本情報作成：松山市保育・幼稚園課）